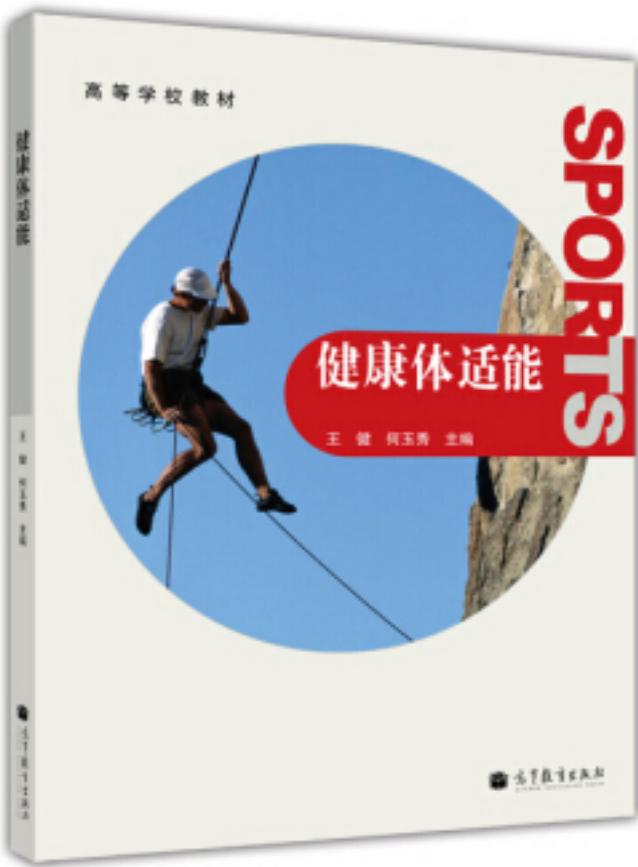


# 高等学校教材：健康体适能



[高等学校教材：健康体适能 下载链接1](#)

著者:王健，何玉秀 编

[高等学校教材：健康体适能 下载链接1](#)

标签

评论

书籍是正版的，孩子很喜欢。还会再来的

基础的基础，了解自己，才能拥有好的训练方法

正版的便宜

好~~非常的棒~！！~

入门学习使用，学习在于坚持。

不错不错，一本不错的书。

东西很好哦!

送货速度快 还没仔细看呢

大体翻阅了一下，感觉正是我现在需要的。

主要教体育,给学生们讲讲

可以的

物流给力，浏览了一下，术语较多，需要仔细研究

很好

我看了这本书籍很好，有不错的感想。认真学习了这本书，给我几个感受

①多向互动，形式多样.互动的课堂，一定的活动的课堂，生活的课堂。互动的条件：平等、自由、宽松、和谐。互动的类型师生互动、生生互动、小组互动、文本互动、习题互动、评价互动。互动的形式：问题质疑、成果展示、心得交流、小组讨论、合作学习、疑难解析、观点验证、问题综述。

②民主平等是指在学术面前人人平等，在知识面前人人平等。不因家庭背景、地区差异而歧视，不因成绩落后、学习困难遭冷落。民主的核心是遵照大多数人的意志而行事，教学民主的核心就是发展、提高多数人。可是总有人把眼睛盯在几个尖子学生身上，有意无意地忽视多数学生的存在。“抓两头带中间”就是典型的做法。但结果往往是抓“两头”变成抓“一头”，“带中间”变成“丢中间”。教学民主最好的体现是以能者为师，教学相长。信息时代的特征，能者未必一定是教师，未必一定是“好”学生。在特定领域，特定环节上，有兴趣占有知识高地的学生可以为同学“师”，甚至为教师“师”。在教学中发现不足，补充知识、改善教法、提高效益，亦可谓“教学相长”。

③我们的教师为了控制课堂，总担心秩序失控而严格纪律，导致紧张有余而轻松不足。轻松的氛围，使学生没有思想顾忌，没有思想负担，提问可以自由发言，讨论可以畅所欲言，回答不用担心受怕，辩论不用针锋相对。同学们的任何猜想、幻想、设想都受到尊重、都尽可能让他们自己做解释，在聆听中交流想法、沟通中达成共识。

④关系和谐，才能有轻松愉快；关系融洽，才能够民主平等。生生和谐、师生和谐、环境和谐、氛围和谐，都需要教师的大度、风度与气度。与同行斤斤计较，对学生寸步不让，艰难有和谐的课堂。和谐的关键在于善待“差生”，宽容“差生”。

⑤教学生抓重点.教学难免有意外，课堂难免有突变，应对教学意外、课堂突变的本领，就是我们通常说的驾驭课堂、驾驭学生的能力。对教师来说，让意外干扰教学、影响教学是无能，把意外变成生成，促进教学、改进教学是艺术。生成相对于教学预设而言，分有意生成、无意生成两种类型；问题生成、疑问生成、答案生成、灵感生成、思维生成、模式生成六种形式。生成的重点在问题生成、灵感生成。教学机智显亮点、随机应变的才智与机敏，最能赢得学生钦佩和行赞叹的亮点。教学机智的类型分为教师教的机智、学生学的机智，师生互动的机智，学生探究的机智。机智常常表现在应对质疑的解答，面对难题的措施，发现问题的敏锐，解决问题的灵活。

教育智慧求妙点.从知识到能力，从情感到智慧，教育逐步进入它的最佳境界。教育智慧表现为对教育本

质的要求，对教育规律的把握，对教学艺术的领悟，对教学特色的追求。

哈哈哈哈，说说我的购书经历吧，自下单起之后我一直焦急的等待着京东商城“提交订单——完成”这一过程。可能是由于本人在京东购买图书的时间每每总处于优惠活动高峰期（当然我相信绝大部分书友可能都是在这一时段下手的。。。呵呵呵），[SM]加上京东在新浪微博等处的网络宣传活动做得非常成功，也吸引了更多的购书、藏书的爱书之人，因此在收获包裹这一过程上我等待的有点久（具体原因是由于在订单中存在有部分商品需要从外地调货过来的情况——想想就觉得会很麻烦，但爱书的心切还是让我毅然决然。。。），我想可能各个城市的京东库房在活动期间一定是忙得不可开交，也完全能够理解，以及快递公司的派件员们的辛苦，十分感谢！大概上我等了一个星期左右的时间，由于经常买书的缘故，位于我所居住的那个区域的派件小哥都认识我了，这不免让我有点小尴尬。小哥跟我说以后在网上买书可以多下些单，因为对于他们而言，

每成功派送一个派件就可以多拿一块钱。当时我觉得心中很五味陈杂，这恐怕也是我一直选择在京东购物的一个小原因，不知道其他的快递公司是否也有这样的规定，所以我尽量做到能够在满足我所需的购物优惠政策下尽可能的将订单分配到最多，并且也可以享受到更多的优惠福利。每次在小哥那里取件的时候都觉得蛮自豪的，嘿嘿。。。下面讲一下商品本身的部分。

首先，京东发货的包裹质量向来都是较高的，我曾经也像很多人一样货比三家的在同类大型专业图书网购商城购买过，比较后发现京东的包装是相对认真负责的，订单商品较少时选择以双层塑料包装的形式，虽然没有像其他商家会使用较小型的瓦楞纸箱，但包装是做的相当用心的；商品较多时采用纸箱包装也一定花费了相当的工夫，充分体现了京东商城的服务品质。且包裹内的订单存根详细准确。

其次，由于我是一个十分爱惜书籍的人，对图书的质量也比较在乎，本着藏书的心态大过读书，我对商品本身的质量要求还是比较高的。具体到商品个体上，但凡是出版商提供外塑料包装膜的书籍几乎不存在破损毁坏的情况，因为在运送包裹的过程里难免不发生磕磕碰碰的情况，有时会有塑料膜开裂的现象，但书体本身是完好无损的，拆开后也没有发现有其他质量上的问题，新品成色很高。而凡是不提供外塑料包装膜的书籍质量依旧能保持很好的水平，这一点我觉得很难得，封面磨损少、几乎无划痕污渍破烂变形等情况；内页也少有折痕凹损的情况。每次拆包裹的时候那种满意欣喜的情绪真是不言而喻。

最后，提一下售后服务的部分。因为凑单的原因导致一些我个人操作上的失误，在拨打了京东的客服电话后接线员以积极诚恳的态度解决了我的订单上存在的问题，并且因为我本人对优惠后的在意而认真地为我解答了疑问，在此也表示感谢。 [QY][SZ][NRJJ]

---

圣人不治已病，治未病，不治已乱，治未乱，此之谓也”的前提是“圣人——最高明的医学工作者”，这当然是一般人不能理解的，有一个发人深省的寓言：有人问扁鹊，先生兄弟三人，皆以医为业，何以独先生扬名于世？扁鹊叹曰：长兄治未病者也，教导邻里，顺四时，调寒暄，节喜怒，和五味，故其乡邻无病，亦不知长兄为医；仲兄为医，走千家，访邻里，凡病之初起即治之，随手而瘥，无人知其能。唯扁鹊无能，游诸国以医为业，治验之例由世人等下愚传扬，致使黄钟毁弃，瓦釜雷鸣，哀哉！

扁鹊曾经是一个普通医生，后来成为神医的代称，逐渐成为数位神医的合成。

扁鹊为齐国卢邑人，乃今日山东长清人。在山东的出土汉画像石等文物中，有扁鹊的形象，人手人面，鸟身禽立，拖着一束长尾。齐鲁大地的原始民族东夷族，以鸟为图腾，扁鹊以半人半鸟的形象出现不足为怪。扁鹊从字意上给人喜鹊的印象，良医为什么有此称呼呢？我们不妨来猜想一下，喜鹊为吉祥鸟，病人当然期望逢凶化吉，以喜鹊称呼良医，大概代表了一种祈愿；以上古居住之分散，交通之不便，家中有了患者，也当然期待医生以最快的速度来解救，以会飞的喜鹊喻良医，相当有今日呼唤“120”急救的意思。

扁鹊的神奇医案举不胜数，也多为人所知，精通各科，神通广大，在此不做赘述，只取“治未病”之说，用以管中窥豹。

扁鹊曾经和魏文王有一场精彩的对话，生动地阐述了“治未病”的观点。

根据典记，魏文王曾求教于名医扁鹊：“你们兄弟三人，都精于医术，谁是医术最好的呢？”扁鹊：“大哥最好，二哥差些，我是三人中最差的一个。”

扁鹊解释说：“大哥治病，是在病情发作之前，那时病人自己还不觉得有病，大哥就下药铲除了病根，使他的医术难以被人认可，因为他治未病，所以没有名气，只是在我们家中被推崇备至。我的二哥治病，是在病初起之时，症状尚不明显，二哥就能药到病除，使人都认为二哥只是治小病很灵。我治病，都是在病情十分严重之时，病人痛苦万分，病人家属心急如焚。他们看到我在经脉上穿刺，用针放血，或在患处敷以毒药以毒攻毒，或动大手术直指病灶，使重病人病情得到缓解或很快治愈，所以我名闻天下。”

扁鹊借用兄弟三人的对比，把一个深奥的问题讲得浅显明了，生动准确，“治未病”成为中医最为重要的智慧，是“指南针”式的观点，它勘破了中医的一些本质问题，为暗夜摸索的医者指引了一条“金光大道”。

有了治未病的思想，顺理成章就要有治未病的药，阿胶应运而生。阿胶，就是治未病这

种思想的产物。[

---

[高等学校教材：健康体适能 下载链接1](#)

书评

[高等学校教材：健康体适能 下载链接1](#)